

Au weh, mein Kreuz!



Verwenden Sie Hebe- oder Tragehilfen oder bewegen Sie schwere Lasten zu zweit!

Achten Sie auf einen geraden Rücken und gehen Sie beim Heben und Abstellen in die Knie!



Einige kurze Übungen am Tag beugen Beschwerden vor!



Informationsblatt der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich, Nummer 165/2009, ZI-Nr: GZ 02Z033937 M, DVR 0077747

AK
Oberösterreich

Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich

Volksgartenstraße 40, A-4020 Linz,
www.arbeiterkammer.com

Sicher
gesund

P.b.b.

Erscheinungsort Linz
Verlagspostamt 4020 Linz

Informationsblatt der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich, Nummer 165/2009, ZI-Nr: GZ 02Z033937 M, DVR 0077747

Informationen für Sicherheitsvertrauenspersonen 04/2009



Au weh, mein Kreuz!

Rückenbeschwerden sind unter anderem eine Auswirkung körperlicher Fehlbelastungen. Unzählige Ratgeber empfehlen individuelle Gegenstrategien: Schulungen zum richtigen Heben und Tragen, Rückengymnastik, Heilmassagen, Wellnessangebote und Entspannungstrainings. Dass persönliches Verhalten dazu beitragen kann, Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats zu vermeiden oder zumindest die Folgen zu verringern, steht außer Zweifel. Dennoch darf nicht vergessen werden, dass die Arbeitgeber/-innen verpflichtet sind, für sichere und gesunde Arbeitsplätze zu sorgen.

Muskel- und Skeletterkrankungen zählen zu den häufigsten arbeitsbedingten Gesundheitsproblemen in allen Mitgliedsstaaten der Europäischen Union. Jährlich etwa acht Millionen Krankenstandstage allein in Österreich sprechen eine ein-

deutige Sprache! Und seit langem sind Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats eine der Hauptursachen für Invaliditätspensionen. Die Verringerung von arbeitsbedingten Erkrankungen – und somit auch von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats – ist ein zentrales Anliegen der Arbeiterkammer Oberösterreich.

AK
Gesundheitsplus

Tipps für Ihre Gesundheit

Das sagt der Gesetzgeber:

Im Rahmen der Ermittlung und Beurteilung der Gefahren („Arbeitsplatzevaluierung“) ist die manuelle Lasthandhabung entsprechend zu berücksichtigen, um Unfälle und Schädigungen zu vermeiden.

Ebenfalls zu berücksichtigen sind die körperliche Eignung der Arbeitnehmer/-innen sowie die gesetzlichen Bestimmungen für Jugendliche und werdende Mütter.

Ist die Vermeidung manueller Lasthandhabung nicht möglich, z.B. durch Automatisierung, so muss die Belastung der Arbeitnehmer/-innen durch die Bereitstellung von Lasthandhabungsmitteln (Fördermittel, Traghaken, Gurte ...) oder durch organisatorische Maßnahmen auf ein gesundheitsgerechtes Ausmaß verringert werden.

Manuelles Bewegen von Lasten:

- Heben und Absetzen (Umsetzen), Halten (Abstützen) und Tragen
- Schieben und Ziehen
- Betätigen (Bewegen) z.B. von Stellteilen

Durch alle diese Tätigkeiten wird die Wirbelsäule – in erster Linie die Lendenwirbelsäule – besonders stark beansprucht. Die auf die Bandscheiben wirkenden Kräfte sind dabei von einer Vielzahl von Faktoren abhängig. Dies sind vor allem:

- Das Gewicht der Last
- Die Größe und Handhabbarkeit der Last
- Die Häufigkeit der Bewegung
- Die eigene Konstitution
- Die Armhaltung
- Die Rumpfbeugung
- Die Verdrehung des Rumpfes

Was muss der Arbeitgeber tun?

Im Rahmen der Arbeitsplatzevaluierung muss festgestellt werden, ob und welche Maßnahmen gegen Arbeitsunfälle zu treffen sind, die durch die Handhabung schwerer Lasten verursacht werden. Immerhin steht etwa ein Fünftel aller Unfälle im Zusammenhang mit Lastenmanipulation! Darüber hinaus ist natürlich auch festzustellen, ob und welche Maßnahmen erforderlich sind, um Gesundheitsgefährdungen durch Fehlbelastungen des Stütz- und Bewegungsapparats zu vermeiden.

Für die Ermittlung und Beurteilung der Gefahren und Belastungen bei manueller Lasthandhabung wird nach dem heutigen Stand der Technik die so genannte **Leitmerkmal-methode** eingesetzt. Diese ermöglicht auf sehr einfachem Weg eine Abschätzung der tatsächlichen Belastungen.

Neben persönlichen Merkmalen (wie dem Geschlecht der oder des Beschäftigten) werden folgende „**Leitmerkmale**“ erhoben:

1. Zeitdauer, z.B.

- Wie häufig am Tag wird ein Werkstück bewegt?
- Wie lange wird es in den Händen gehalten?
- Wie weit wird es getragen oder geschoben?

2. Das Gewicht der Last

3. Die Ausführungsbedingungen, z.B.

- Ist der Bewegungsraum ausreichend?
- Wie ist die Bodenbeschaffenheit – eben, rutschfest, trocken ...?
- Sind Rollen oder Räder am zu bewegenden Gegenstand angebracht und wie leichtgängig sind diese?

4. Die Körperhaltung der oder des Beschäftigten und die Position der Last während der Bewegung, z.B.

- Muss bei der Manipulation eine gebückte oder verdrehte Körperhaltung eingenommen werden?
- Ist weites Vorbeugen erforderlich um die Last zu greifen oder zu bewegen?

Aus den Einschätzungen der Leitmerkmale wird mathematisch ein Risikowert berechnet, der die körperliche Belastung zeigt. Mit steigenden Punktwerten nimmt das Risiko einer Überbeanspruchung des Muskel-Skelett-Systems zu.

Risiko-bereich	Punkt-wert	Beschreibung
1	unter 10	Geringe Belastung, Gesundheitsgefährdung durch körperliche Überbeanspruchung ist unwahrscheinlich.
2	10 bis < 25	Erhöhte Belastung, eine körperliche Überbeanspruchung ist bei vermindert belastbaren Personen (z.B. bei Jugendlichen) möglich. Für diesen Personenkreis sind Gestaltungsmaßnahmen sinnvoll.
3	25 bis < 50	Wesentlich erhöhte Belastung, körperliche Überbeanspruchung ist auch für normal belastbare Personen möglich. Gestaltungsmaßnahmen sind zu ermitteln.
4	≥ 50	Hohe Belastung, körperliche Überbeanspruchung ist wahrscheinlich. Gestaltungsmaßnahmen sind erforderlich.

Eine andere Möglichkeit der Bewertung und Beurteilung von Heben und Tragen bieten so genannte Grenzlasttabellen, allerdings nur, wenn sie in modifizierter Form angewandt werden. D.h. neben Zeit und Last müssen auch die Haltungs- und Ausführungsbedingungen bei der manuellen Lasthandhabung berücksichtigt werden. Bevorzugt anzuwenden ist allerdings die Leitmerkalmethode.

Unabhängig davon, welche Methode bei der Evaluierung eingesetzt wird: Sorgen Sie als Sicherheitsvertrauensperson oder Betriebsratsmitglied unbedingt dafür, dass die Beschäftigten in die Erhebung einbezogen werden! Nur sie kennen die Arbeitsabläufe an ihren Arbeitsplätzen genau genug, um die oben angeführten Fragen beantworten zu können! Die Erhebung darf keinesfalls durch Experten/-innen „am grünen Tisch“ erfolgen!

Welche Maßnahmen schaffen Abhilfe?

Wie auch in anderen Belangen im Arbeitnehmerschutz gilt das „TOP-Prinzip“: Der Einsatz von **technischen** (z.B. Einsatz von Hebehilfen, Förderbändern, Transportwagen etc.) und **organisatorischen** (z.B. Aufteilung der Lasten in kleinere Einheiten) hat absoluten Vorrang vor **persönlichen** Maßnahmen (wie z.B. Übungen zum richtigen Heben und Tragen oder Rückentraining).

Die Einführung von technischen oder organisatorischen Veränderungen, die Skelett und Muskeln schonen, kann und darf nicht Sache einzelner Personen sein. Natürlich ist die Expertise von Arbeitsmediziner/-in und Sicherheitsfachkraft sowie von externen Experten/-innen bei der Auswahl und Festlegung von Maßnahmen wichtig. Betriebsrat, Sicherheitsvertrauensperson und vor allem die Mitarbeiter/-innen selbst, die ihre Arbeit am besten kennen, sind unbedingt einzubeziehen.

Eine Vielzahl technischer Hilfsmittel steht heute zur Verfügung, um schweres Heben und Tragen, Zwangshaltungen und einseitige Belastungen zu verhindern.

Was können Sie als Sicherheitsvertrauensperson oder Betriebsratsmitglied tun?

Achten Sie als Sicherheitsvertrauensperson oder Betriebsratsmitglied in jedem Fall darauf, dass die Beschäftigten im Zuge der Unterweisung auch eine Einschulung im richtigen Heben und Tragen von schweren Lasten erhalten!

Ermutigen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen, Hebehilfen zu verwenden und die festgelegten Maßnahmen auch umzusetzen. Seien Sie selbst dabei Vorbild!

Was können Sie als Beschäftigte tun?

- Verwenden Sie zur Verfügung gestellte Trage- oder Hebehilfen!
- Überschätzen Sie sich nicht – holen Sie jemanden zu Hilfe, wenn Sie schwere Lasten bewegen müssen!
- Nutzen Sie zum Heben die Kraft Ihrer Beine! Gehen Sie zum Anheben der Last in die Hocke und halten Sie dabei den Rücken gerade!
- Heben sie das Gewicht gleichmäßig an, nicht ruckartig!
- Heben Sie die Last so nah wie möglich am Körper an!
- Vermeiden Sie beim Heben jegliche Drehbewegungen!
- Tragen Sie die Last in aufrechter Körperhaltung ganz nah am Körper!
- Tragen Sie die Last möglichst auf den Schultern oder am Rücken oder verteilen Sie diese auf beide Arme!
- Setzen Sie die Last auch wieder in der beschriebenen Weise ab!

Folgende Informationen finden Sie auf der Homepage der AK OÖ – www.arbeiterkammer.com – zum Herunterladen oder Bestellen:

- alle bisher erschienenen Wandzeitungen
- weitere Informationen zu diesem Thema
- Allgemeine Informationen zum Arbeitnehmerschutz und zur betrieblichen Gesundheitsförderung

NOCH FRAGEN?

Wenn Sie zusätzliche Exemplare dieser Wandzeitung oder weitere Informationen zum Thema wünschen, wenden Sie sich bitte an die Arbeiterkammer Oberösterreich, Betriebliche Gesundheitsförderung 4020 Linz, Römerstraße 98



050/6906-5445

www.arbeiterkammer.com
E-Mail: bgf@akooe.at

Au weh, mein Kreuz!

Wenn Sie weitere Fragen zu Sicherheit und Gesundheit haben, wenden Sie sich an Ihre Sicherheitsvertrauensperson!



Verwenden Sie Hebe- oder Tragehilfen oder bewegen Sie schwere Lasten zu zweit!

Achten Sie auf einen geraden Rücken und gehen Sie beim Heben und Abstellen in die Knie!



Einige kurze Übungen am Tag beugen Beschwerden vor!

AK
Gesundheitsplus